

Чтобы лечебная физкультура стала более интересной, увлекательной для детей, чтобы облегчить им выполнение необходимых упражнений в детском саду стали применять такую замечательную методику как фитбол – гимнастика. Фитбол, в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол – гимнастика, как современная форма занятий, имеет преимущества перед традиционными подходами, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные и образовательные задачи. Мячи, как средство развивающее – оздоровительно – коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно – двигательный аппарат и на механизм равновесия. Не каждый ребёнок имеет возможность ежедневно поплавать в бассейне, гимнастический же мяч моделирующий неустойчивость водной среды, всегда под руками.

Упругая, неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Неоценима работа на мячах в плане стимуляции всей опорно – двигательной системы тела. Активная динамическая позиция «сидя» мобилизует структуры позвоночника, мышцы груди и живота в формировании осанки.

На мяче имитируются и тренируются плавание, ползание и лазанье. В упражнениях прорабатываются сенсомоторные координации (зрительно -, ритмо-, тактильно – моторные и др.). Вестибулярная тренировка необходима для развития и нормального

функционирования центров регуляции сердечно – сосудистой системы.

Кроме специфического воздействия мячей на мышцы и связки ребёнка, важную роль играет эмоциональный фактор, создающий наилучшие условия для физического развития детей. В период формирования осанки у большинства детей в возрасте 5 – 7 лет можно наблюдать отставание в физическом развитии, а именно слабость мышечного корсета. Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста являются занятия с применением фитбол – гимнастики. Занятия с применением больших гимнастических мячей (диаметр мяча зависит от роста и возраста занимающегося) имеют свои особенности, в отличие от традиционной лечебной физкультуры.

Во-первых, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребёнка, в целях сохранения равновесия, уже в позиции «сидя на мяче» включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу те или иные мышцы ребёнок, в силу своих возрастных возможностей, не может. Все требуемые движения он выполняет непроизвольно, используя махи, силу инерции. Работать же на подвижном, постоянно «желающем» его уронить, мяче усложняется тем, что ребёнок вынужден балансировать, играть с мячом, пытаясь на нём удержаться.

Во-вторых, немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнёр, он красив, и, главное, подвижен, взаимодействует с ребёнком.

Проводя упражнения на мячах, следует знать, что мяч должен соответствовать возрасту ребёнка (таблица 1).

Таблица 1.

возраст (лет)	4-5	5-6	6-7
диаметр мяча	45 см	50 см	55 см

При посадке на мяче угол между голенью и бедром, бедром и телом